



R I. 第2620地区 静岡第2分区
三島西ロータリークラブ

週報

第1755号

事務所 静岡県三島市中央町4番9号 2F
TEL (055) 976-6351 FAX 976-6352
例会場 静岡県三島市本町14-31 みしまプラザホテル
TEL (055) 972-2122
会長 岩崎 守幸 幹事 飯田 守



広重版画より 三島 朝霧

第1817回例会

2009.11.26晴

司 会

佐々木雅浩君

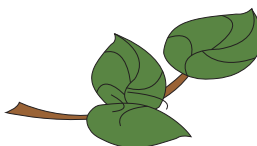
ロータリーソング

「それでこそロータリー」
指揮 森崎祐治君

会長挨拶

会長 岩崎守幸君

かつては私は「時間にルーズ」ということがありました。具体的には注文で紙を断裁のために来社されたお客様に対して出来上がり時間を明言しないということです。むしろ一般的には当たり前と言う風潮でした。名言しなくても表立ってお客様から苦情をいわれるようなことはなかったからです。それをいいことに私たち業界の関係者は努力も工夫もせずお客様の好意に甘えていた状態でした。それに対して私は「これではいけない」という危機感を強く抱いていました。なぜなら他の業界ではすでに出来上がり時間を明言することが当たり前になりつつあったからです。たとえば街角のクリーニング屋さんや写真のプリント屋さんがそうでした。注文を受けた時点で「お渡しの時間は〇〇時です。」と告げていたのです。そこで私は注文で来社されたお客様に作業打合せし、時間を明示するように指示しました。私のこの指示に対して現場サイドではさまざまな抵抗があったようです。そんなことをしたら「作業現場が混乱する」とか「お客様から苦情が出ているわけではないのだからあえて必要はないじゃないか」というようなことでした。変化を嫌う最もらしい反対意見でした。実際に断行してみると、懸念したような問題は一つ起きることなくスムーズに運用されています。おかげで今では他の何にも代えがたい当社の大きなサービスとなりました。お客様から信頼を得るには、さまざまなサービスがあります。そのサービスの中でも時間に関することは今後重要課題になると思います。



“こんにちは、ようこそ”
ビジター 久保栄子君(せせらぎ三島RC)

出席報告

	出席総数	出席率	メ ー ク ッ プ	修 出 席 正 率
前々回	36/52	69.23%	46/52	88.46%
今回	44/53	83.02%	会員総数	55名

欠席者 石井(彰)君、井上君、勝間田君、佐野君、
諏訪部(敏)君、古川君、室伏君、矢岸君、柳田君

幹事報告

幹事 飯田 守君

- ①飯田祥雄ガバナーから、地区大会の出席のお礼状がありました。
- ②次年度モントリオール世界大会の案内状が来ました。
- ③例会終了後、次年度理事指名委員会を開催します。
- ④例会終了後、IM実行小委員会を開催します。

2009～2010年度
国際ロータリー会長
ジョン・ケニー

ロータリーの未来はあなたの手の中に

おめでとう

結婚記念日 鈴木(正二)君

スマイルボックス

- ◆ 栗田君・関本(文)君、去る17日、東京恵比寿RCを訪問し、司葉子さんとIMの打合せをして参りました。又、パナーの交換をし三島西RCをPRしてきました。(11月20日のスマイル)
- ◆ 岩崎君、苗栗ロータリークラブの皆様ようこそいらっしゃいました。楽しい良い旅をして下さい。(11月20日のスマイル)
- ◆ 田熊君、本日、卓話をさせていただきます。
- ◆ 千葉君、2週間にわたり、家に持ち帰ったまま忘れていた名札を持って参りました。
- ◆ 鈴木(貞)君、早退します。

マルチプル・ポール・ハリス・フェロー表彰



関本照文君



栗田正司君



岩崎守幸君

卓話

骨粗しょう症とは！？

田熊幸代君

最近、人口の高齢化とともに注目されているのが「骨粗しょう(鬆)症」という骨の病気です。これは骨の内部が粗く、鬆(す)が入ったように弱くなるため、腰痛や骨折を起こしやすくなるものです。

現在、日本では約1000万人以上の方がこの病気にかかっていると推定され、特に中高年の女性に多くみられるのが特徴です。骨粗しょう症が女性に多いのは生まれつき骨が細い、出産、授乳で大量のカルシウムを消費する、食が細い(カルシウムの摂取量が少ない)・・・などの理由があげられます。また閉経後、骨を守る女性ホルモンの分泌が少なくなるため、急激に骨が弱くなってしまいます。このように、女性は骨粗しょう症にかかるリスクをより多く背負っているといっても過言ではありません。

人が生きていく上で欠かせないカルシウムのほとんどは骨に蓄えられています。その量は体内にあるカルシウム(成人男性で約1000g、女性では約700g~800g)の99%にもなります。残りの1%は血液によって各組織に運ばれ、心臓や脳、筋肉の収縮などを正常に保つために使われています。そのため、血液中のカルシウムは常に一定の量がなくてはなりません。血液中のカルシウムが不足してくると腸管内のカルシウムが動員されますが、それでも足りないときは骨からカルシウムを溶かして補います。反対に多すぎる場合は、骨に取り込んだり尿へ排出してしまいます。こうして血液中のカルシウムの量は一定に保たれているのです。しかし骨のカルシウムばかり使っていると、いずれは骨自身にしわ寄せがくることになります。

カルシウムは体内へ吸収されにくい栄養素です。最も吸収率の高い牛乳でも、体内へ取り込まれるのは約40%。そこでカルシウムの吸収率をアップさせるには、ビタミンDの摂取が不可欠です。ビタミンDは食品から摂取される他、日光(紫外線)に当たることによって皮下脂肪にあるプロビタミンD(ビタミンDの素となる物質)からも作られます。このビタミンDが腸管(十二指腸や小腸など)でのカルシウム吸収を促進します。カルシウムを上手にとるにはビタミンDも忘れてはなりません。健康寿命をのばすため、骨の健康にも十分留意し、食事、運動に気を配る習慣を心掛けましょう。

(週報担当：鈴木正能)

三島西RCテーマ

一人はみんなのために、
みんなは一人のために